Gesondheidsnuus

Leer om jou hoofpyne die hoof te bied

The Headache Clinic bied binnekort 'n gratis opvoedingseminaar in Johannesburg aan om Hoofpynbewustheidsweek vandeesweek (van 6 tot 12 Junie) te gedenk.

Dié seminaar word op 30 Junie by die Universiteit van die Witwatersrand (Wits) gehou waar mense wat aan hoofpyne ly kundige raad kan kry.

Dr. Manney Orelowitz, 'n neuroloog van Johannesburg wat in hoofpyndiagnose en -behandeling spesialiseer, gaan oor die waarskuwingstekens van lewensbedreigende hoofpyne praat.

Dr. Elliot Shevel, mediese direkteur van The Headache Clinic en voorsitter van die Suid-Afrikaanse hoofpynvereniging, sal oor die belangrikheid van veilige en doeltreffende prosedures gesels om die simptome van chroniese hoofpyn te verlig.

Nita Hargovan, 'n fisioterapeut wat in hoofpynbehandeling spesialiseer, sal ook 'n demonstrasie van eenvoudige strekoefeninge gee wat hoofpynlyers kan help om die pyn te verlig.

Daar sal ook gepraat word oor verskillende soorte hoofpyne en hoe aanvullende terapieë en leefstylveranderings tot hoofpynlyers se voordeel kan strek.

"Ten spyte daarvan dat hoofpyn so 'n algemene toestand is, ly baie mense gewoonlik in stilte.

"Hulle soek dikwels nie hulp nie en glo dat hul hoofpyn nie ernstig opgeneem sal word nie," sê Shevel.

Die seminaar begin om 18:30 vir 19:00 in die Linder-ouditorium op die Wits-opvoedingskampus (St. Andrewsweg 27, Parktown).

■ Besprekings is noodsaaklik. Vir meer inligting en besprekings, skakel die kliniek by ☎ 0861 678 911 of stuur 'n e-pos aan lee@headacheclinic.co.za.